المرحلة التمهيدية　　　　الوحدة: المجال المهاري

المحور الثاني　　　　الدرس الثامن

تقنيات عملية في القراءة السريعة-1-

مهارة القراءة

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

في هذا الجزء الأول من تقنيات القراءة السريعة، سنتعلم تقنيات مرتبطة باستعمال المؤشر والتركيز والاسترجاع والقراءة الإيقاعية.

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

أولا : القـــراءة بواســطة المـؤشر

ان أســباب بــطء القــراءة كثــيرة. فهـي أكـث[illegible] من ١٠٠ ســبب نـذكر أهمهـا.، التراجـع، التلفـظ التصـيد ، السرحـ[illegible] ولـكي تزيـد مــن سرعتـك في القــراءة وتتخلـص مـن مســببات [illegible] القــراءة أولا يجـب عليـك ان تســتخدم المـؤش[illegible]اء القــراءة.



التقنية الأولى: القراءة بواسطة المؤشر.

هذه التقنية الأولى توضح أهمية استعمال مؤشر أثناء القراءة لقيادة العين وتجنب التصيد والسرحان، وهي في الحقيقة أساس تسريع القراءة والرفع من الاستيعاب .

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

لماذا المؤشر ؟؟؟؟

مـن الذي عـلى حـق التلميـذ أم المعـلم ؟؟؟

في ســنوات التعـليم الأولى يســتعمل التلميـذ قـلم او مســطرة تحـت السـطور للقـراءة ولكـن سرعـان مـا يفـاجئ بـرفض المعـلم لهـذه الطريقـة بـدعوى انها تبطـئ القـراءة.... ...فـأيهما عـلى حـق؟؟؟

ولكي نؤكد على أهمية استعمال المؤشر في القراءة نطرح هذا السؤال:

من الذي على حق، التلميذ أم المعلم؟

حيث أنه في سنوات التعليم الأولى يحبذ الأطفال استعمال القلم أو المسطرة أو الأصبع تحت الأسطر لقراءة الكلمات، غير أن أغلب المعلمين ينهون التلاميذ عن ذلك بدعوى بطء القراءة، ولنتأكد من الجواب على هذا السؤال ، سوف نقوم ببعض التجارب كما سيأتي.التأكد من أهمية استعمال المؤشر:

الإجابة عن هذه الحالات الثلاث توضح أننا نستعمل المؤشر .

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

لماذا المؤشر؟؟؟؟

للتأكد من ذلك نجيب عما يلي:

ماذا نفعل عند البحث عن رقم في دليل الهاتف؟
ماذا نفعل عند البحث عن كلمة في القاموس؟
ماذا نفعل عندما نشير لشخص بعيد ونريد تميزه وسط مجموعة من الناس؟

في كل هذه الحالات فنحن نستعمل المؤشر

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

لماذا المؤشر؟؟؟؟

تدريب





حركة دوران العينين

كيف يدور بؤبؤ العين(أسود العينين) ؟

وهذا تأكيد آخر لدور المؤشر في توجيه حركة العين.

لنقم بهذا التمرين من خلال فردين اثنين متقابلين في كل مجموعة.

المرحلة الاولى:

الأول: مرشد وملاحظ

سيحاول الشخص الذي هو أمامك مباشرة رسم دائرة ببؤبؤي عينيه من خلال محاولة إدارتهما دون تحريك رأسه، وأنت تلاحظ فقط كيف هو شكل الدائرة.

الثاني: يرسم دائرة بعينيه

حاول رسم دائرة ببؤبؤ عينيك في الهواء من خلال إدارة عينيك دون تحريك رأسك.

المرحلة الثانية: نقوم بنفس التمرين، ولكن في هذه المرة يقوم الأول (المرشد) برسم دائرة في الهواء بأصبعه ويقوم الثاني بمحاولة تتبعها بعينيه دون تحريك رأسه وفي نفس الوقت يلاحظ المرشد شكل الدائرة.

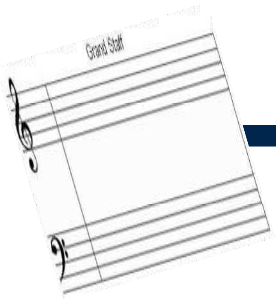
خلاصة التمرين: في المرحلة الاولى محالة رسم دائرة فقط بتحريك العينين دون توجيه، يجعل العملية صعبة، فقد ترسم مربعا أو مستطيلا أو نصف دائرة وفي أحسن الأحوال شكلا بيضاويا.

لكن في المرحلة الثانية من خلال وجيه العين بواسطة أصبع المرشد سنلاحظ أن وضع الدائرة تغير بشكل كبير وأننا استطعنا رسم دائرة.

لذلك فخلاصة الأمر هي أنه بدون مؤشر العين لا نستطيع رسم دائرة .

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1



ثانيا: القراءة الإيقاعية

- الحيـاة مبنيـة عـلى الإيقـاع:المشي-،دقات الحـداد، دقـات القلـب ..
- الإيقـاع يبرمـج السرعـة ويحـافظ عليهـا بسـبب كـثرة التكـرار
- الإيقـاع يمكـن تعلمـه: الطفـل حيـنما يـولد لا يعـرف المشي- أو الأكل.

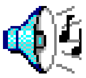
التقنية الثانية: القراءة الإيقاعية

الحياة كلها إيقاع، كما نفهم من اسم هذه التقنية، فالمطوب اعتماد إيقاع معين أثناء القراءة لجعل القراءة ممتعة و غير مملة، ولأن الإيقاع كالموسيقى يكون وقعه على الأذن رائعا مما يسهل الانسجام بين الأذن والعين والدماغ وهذا ما يطرد السرحان ويقوي التركيز على المقروء.

والإيقاع يساهم في برمجة السرعة، فكلما كان سريعا كلما كانت القراءة أيضا سريعة.

الدرس الرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1



تدريب القراءة الثاني :

القراءة الإيقاعية بواسطة المؤشر

النص الأول : القراءة السريعة: تاريخ ومهارات ؟؟؟

مع كل دقة إيقاعية سطر

مع اشارة بداية القراءة اضغط على رمز صوت الايقاع المتبع

- نذكر جماعيا بأهم الافكار الواردة في النص
- ما هي ملاحظاتك حول مدى تحسن سرعتك واستيعابك للنص؟

تدريب القراءة بواسطة المؤشر مع الإيقاع

نقوم بهذا التدريب على نفس النص الاول: القراءة السريعة: تاريخ ومهارات، لمعرفة مدى تحسن القراءة مقارنة مع القراءة الاولى.

قبل بداية التمرين يرجى مراعاة النقط التالية:

- **تخلص من عاداتك القديمة: التصيد، السرحان، الإيحاء السلبي، التراجع...**
- **كن ايجابيا وأنت تقرأ النص.**
- **قم باتباع الايقاع في تسارعه أو تباطئه، ومع كل دقة سطر.**

يعطي المؤطر انطلاقة البدء مع تشغيل الايقاع الصوتي (ملف صوتي مرفق)
في نهاية التدريب يفتح النقاش لإبداء الملاحظات حول مدى تحسن مستوى القراءة مقارنة مع التجربة الأولى.



الدرس الــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

ثالثا: التركيز والاسترخاء

كيف نقوي عضلة التركيز؟

سـؤال: لمـاذا تـركيز الطفـل في اللعـب أقـوى مـن التركـيز في الدراسـة ....؟؟؟

جـواب: لان الطفـل في اللعـب يسـتمتع أكـثر

فلنستمتع نحن أيضا بالقراءة

التقنية الثالثة: التركيز والاسترخاء

❖ **طرق زيادة التركيز** :

سؤال التركيز عند الطفل بين الدراسة واللعب يلفت الانتباه إلى أهمية الاستمتاع بكل ما نفعله في حياتنا بما فيه القراءة. فالاستماع مدخل إلى استخدام القوة التشغيلية الكاملة للدماغ بشقيه الأيمن المسؤول عن الإبداع ، والأيسر المسؤول عن المنطق.

فكيف نقوي مستوى التركيز عندنا؟.

الدرس الرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

التقنية الثالثة : التركيز والتنفس الاسترخائي

طرق زيادة التركيز

عادات مفيدة للتركيز

- الاكثار من شرب الماء .لكن كيف نشربه ؟؟؟
- الاكثار من الفواكه الجافة
- الاكثار من العسل و الاقلال من السكريات
- الخلوة بالنفس من حين للآخر
- النظر الى بديع صنع الله:البحر،السماء، الجبال،النجوم.....



التركيز والعادات الغذائية

تساهم العادات الغذائية في الرفع من مستوى الاستيعاب والتركيز عند الإنسان، لذا سنخصص هذه الفقرة لذكر بعض الأطعمة التي ستساعدنا على زيادة تركيزنا، وأيضا بعض التمارين المساعدة.

-الماء – كيف نشربه؟؟؟

يعتبر استهلاك الماء مهم جدا للمحافظة على زيادة معدل التركيز والاستيعاب، وللعطش دور معاكس في ذلك حيث انه يخفض التركيز ويؤدي إلي الجفاف.

كلما تأخر الماء في الفم كان أحسن، و ذلك للاستفادة من المضادات الحيوية، وقد وردت عدة توجيهات نبوية في الموضوع ، يقول الحبيب المصطفى :

•ففي السلسلة الصحيحة للألباني: «كان النبي ﷺ يشرب في ثلاثة أنفاس، إذا أدنى الإناء إلى فيه سمى الله تعالى، و إذا أخره حمد الله تعالى، يفعل ذلك ثلاث مرات» وفي الحديث الصحيح أيضا: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء»

السكّريات، قد تمنحك الطاقة، لكن لا تمنحك التركيز اللازم!

- الإكثار من الفواكه الجافة:

- **الاكثار من العسل**

التركيز وعادات التفكر والنظر

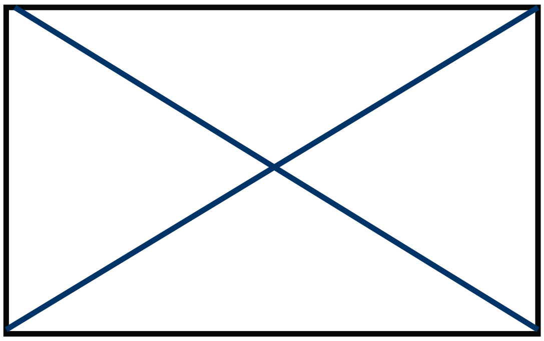
أيضا من العادات التي تزيد درجة التركيز الاختلاء بالنفس والتفكر في جمال الخلق وعظمة الخالق، ولنا في سير الرسل والأنبياء أجل نموذج في ذلك كأساس للاصطفاء وسلامة النفس.

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

التقنيــة الثالثــة : التركـــيز والتنفـــس الاســـترخائي

طرق زيادة التركيز **تدريب التركيز على علامة X**



- **تدريب التركيز على علامة x**

ويساعد هذا التمرين بشكل كبير في رفع دجة التركيز قبيل القراءة.

فقبل الشروع في عملية القراءة يستحسن أخذ ورقة بيضاء غير مسطرة مرسوم عليها علامة x كبيرة، ونضع الورقة بشكل أفقي على بعد حوالي نصف متر من أمام أعيننا، أو نعلقها على الحائط، ثم نبدأ بالتركيز على مركز الورقة بالعينين معا، وعلى الرؤوس الأربعة للورقة في نفس الوقت دون تحريك الرأس لمدة حوالى 3 دقائق.

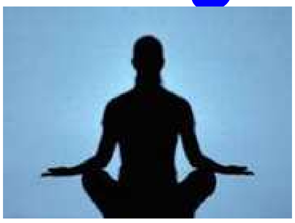
الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

طرق التنفس السليم

التنفس يساعد في توازن فصي المخ :

تعلم كيف تتنفس؟؟



التقنية الثالثة: التركيز والاسترخاء (تتمة)

❖ **الاسترخاء عن طريق التنفس السليم**

يعتبر التنفس السليم و بطريقة صحيحة من أساسيات الاسترخاء وصفاء الذهن، وبالتالي رفع درجة التركيز والجاهزية للإقبال على أي عمل، والتنفس السليم يساهم بشكل كبير في توازن الدماع ورفع قدرته التشغيلية.

غير أن ضرورة الحياة المتسارعة، وضغوط العمل الكثيرة والازمات النفسية التي يتعرض لها الانسان في حياته قد أثرت بشكل كبير في العادات الفطرية والطبيعية وللإنسان وطرق اشتغالها بما فيها عملية التنفس ، لذلك سنركز فيما يلي على تعلم بعض طرق التنفس السليم الذي يساهم في الاسترخاء والتركيز.



التنفس وعلاقته بذبذبات الدماغ

يوضح هذا الجدول العلاقة بين أشواط موجات المخ بالثانية والحالة الفيزيولوجية والنفسية. والملاحظ أنه كلما كانت الموجات متسارعة (تنفس سريع) كانت الحالة النفسية متوترة والعكس صحيح.

والحالة المرغوب فيها هي حالة «الالفا» التي تكون فيها عدد الموجات في الثانية متوسطة (8الى 15)، ففي هذه الحالة يكون العقل محفزا وفي حالة تعلم مثلى، وهذا يكون في مرحلة الاسترخاء التام. وهي لا تعني حالة النوم أو النعاس، ولكنها حالة يقظة واتزان، ويمكن بلوغ هذه الحالة بتنفس الاسترخاء.

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

طرق التنفس السليم

تنفس الاسترخاء



تنفس الاسترخاء

طريقته

- الاستلقاء على الظهر أو الجلوس بطريقة مريحة.
- تنفس الشهيق من الأنف لمدة أربع ثوان ،ثم حبس الهواء في الصدر لمدة ثانيتين ،ثم زفير من الفم لمدة ثماني ثوان.
- المدة من ثلاث دقائق الى خمس دقائق.

فوائده

- ارتياح المخ وزيادة التوازن بين فصي الدماغ.
- القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.
- المناقشة مع من تختلف معه.
- الهدوء و الطمأنينة (قبل الصلاة، امتحان...)

الدرس الـــــرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

طرق التنفس السليم

تنفس التركيز (المنشط)

تنفس التركيز أو التنفس المنشط

طريقته

- الوقوف أو الجلوس.
- تنفس الشهيق من الأنف لمدة أربع ثوان ،ثم حبس الهواء في الصدر لمدة ثانيتين ،ثم زفير من الفم لمدة أربع ثوان.
- لمدة ثلاث دقائق.

فوائده

- تغذية وتنشيط المخ.
- رفع درجة التركيز والنشاط و الحيوية.
- القراءة، العمل،جمع المعلومات، الامتحان..
- يمنح لحظات يقظة حتى 4 ساعات اضافية.

الدرس الرابع

تقنيات عملية في القراءة السريعة 1

تدريب القراءة الثالث :

القراءة الإيقاعية بواسطة المؤشر بعد تمارين الاسترخاء والتركيز

النص الأول : القراءة السريعة: تاريخ ومهارات ؟؟؟

نقوم الخطوات التالية:

1-أقوم بتنفس الاسترخاء لمدة3 دقائق

2-أقوم بالتركيز على حرف اكس لمدة 2قائق

3أباشر القراءة بالمؤشر و مع ايقاع سريع

- نذكر جماعيا ما هي الافكارالجديدة التي لم أقف عليها في القراءة السابقة
- ما هي ملاحظاتك حول مدى تحسن سرعتك واستيعابك للنص ؟

تدريب القراءة الإيقاعية بواسطة المؤشر بعد تمارين الاسترخاء والتركيز

نقوم باتباع الخطوات السابقة في تمرين القراءة بالإضافة الى ما يلي:

1-أقوم بتنفس الاسترخاء لمدة3 دقائق.

2-أقوم بالتركيز على حرف اكس لمدة 2قائق.

3-أباشر القراءة بالمؤشر و مع ايقاع سريع.

في نهاية التدريب يفتح نقاش لإبداء الملاحظات حول مدى تحسن مستوى القراءة.